10 consejos para incrementar tu creatividad

Comienza la temporada con una limpieza a tu materia gris, con este decálogo de las nuevas reglas de la creatividad.

Fuente: http://www.gq.com.mx/cuidados/articulos/los-10-consejos-para-aumentar-tu-creatividad/1705

10 tips para ser más creativo.

Foto: Cortesía

La creatividad es una palabra que está presente no sólo en el ámbito laboral, sino que también la hallamos en la escuela, la familia y hasta en una relación (¿Cuántas veces nuestra novia nos pide que seamos creativos con su regalo de aniversario?). Pero, ¿de qué manera se puede inspirar a la gente a tener más ideas novedosas?

Si tuviéramos que diseñar un lugar de trabajo ideal para maximizar la innovación, ¿cómo se vería? En GQ estamos conscientes de la importancia de la creatividad y por esta razón, te presentamos 10 consejos, científicamente comprobados, para potenciarla.

No hagas lluvia de ideas

La lluvia de ideas o brainstorming, es la técnica más popular para incentivar la creatividad. Sin embargo, éste resulta un método pésimo. Según Keith Sawyer, psicólogo de la Universidad de Washington, “cuando se hace lluvia de ideas en grupo se producen menos que cuando esas mismas personas trabajan de manera individual y después comparten sus ideas". De igual manera, un estudio realizado por Charlan Nemeth, psicóloga de la Universidad de California en Berkeley, demostró que “un debate” es 25 por ciento más creativo que el brainstorming.

Renuncia a la lluvia de ideas.

Foto: Getty Images

Pinta las paredes de azul

Hace algunos años, en la Universidad de Columbia Británica, un equipo de psicólogos se puso a analizar la influencia que tienen distintos colores sobre los procesos del pensamiento. Para ello sometieron a dos grupos de personas a trabajar en cuartos de distintos colores: rojo y azul. El primero detonó en las personas su capacidad para resolver pruebas de precisión, mientras que el segundo hizo que los individuos tuvieran un mejor desempeño en actividades en las que ponían en uso su imaginación y creatividad. Así que ya sabes, la próxima vez que necesites generar ideas nuevas, busca

un espacio tipo loft, con techos altos y grandes ventanales, o bien, pinta tus paredes de azul.

Ve más programas de comedia

Un estudio realizado por Mark Beeman, de la Universidad de Northwestern University de Illinois, y Jack Kounios, de la Universidad Drexel en Filadelfia, sugiere que la gente que es más feliz es más creativa. Incluso, hasta los sentimientos de felicidad pasajera pueden generar incrementos dramáticos en la capacidad creativa. Nuestra recomendación es que antes de acostarte o previo a comenzar tu jornada laboral, veas ese video humorístico que tanto te gusta.

Sé feliz

El punto anterior nos llevó directamente a éste. Tener un estado de ánimo positivo, permite que el cerebro adopte un estado de apertura y disposición al juego.

The Intership con Vince Vaughn y Owen Wilson.

Foto: Cortesía

Prepárate para improvisar

Aquí de lo que se trata es de aprender a improvisar en conjunto, una técnica que obliga a los comediantes a construir sobre la broma inmediatamente anterior, de esta manera, las bromas se van acumulando una tras otra y el sketch resulta ser un producto de la creatividad global. Deja de lado las inhibiciones y comienza a trabajar en ello.

Piensa como niño

Ya lo decía Picasso: “Todo niño es un artista. El problema es cómo seguir siendo artistas cuando crecemos”. Sin embargo, un estudio conducido por los psicólogos Darya Zabelina y Michael Robinson, en la Universidad Estatal de Dakota del Norte, sugiere que es posible recuperar la creatividad que vamos perdiendo al madurar. Sólo imagina que tienes de nuevo 7 años y que te acaban de avisar que no tendrás clases. ¿Qué haces? ¿A dónde quieres ir? Verás que luego de escribir todo lo que harías y qué jugarías, generarás el doble de ideas creativas.

Debate

Cada mañana, los animadores de Pixar debaten despiadadamente el trabajo del día anterior. ¿Y si les copiamos?

En Pixar discuten el trabajo del día anterior.

Foto: Getty Images

Trabaja con extraños

Muchos de los problemas a los que nos enfrentamos necesitan colaboración para ser resueltos, pues superan los alcances de la imaginación individual. Al respecto, Brian Uzzi, sociólogo en la Northwestern University de Illinois, pasó varios años estudiando la forma de trabajo en los musicales de Broadway para llegar a la conclusión de que “los mejores equipos eran aquellos en los que las relaciones estaban mezcladas. En los que había individuos que compartían una amistad de años, pero en los que también había

recién llegados". Dice Uzzi que "la gente tiene una tendencia a querer hacer las cosas solo con sus amigos, pues se sienten más cómodos, pero es exactamente lo que no se debe hacer".

Toma más descansos

La creatividad no sólo se trata de tener nuevas ideas, sino también de evaluarlas e ir poniendo orden en el caso para decidir qué realmente vale la pena. Simone Ritter, candidata a doctorado por la Universidad de Radboud en Países Bajos, realizó un estudio en el que los participantes más eficaces para identificar mejores ideas fueron aquellos que habían gozado de una breve distracción previa a la prueba.

Acepta tus limitaciones

El escritor GK Chesterton alguna vez dijo: "El arte consiste en la limitación. La parte más hermosa de todo cuadro es el marco". Se refería a la importancia de tener límites en el proceso creativo. Un estudio reciente, liderado por Janina Marguc, de la Universidad de Ámsterdam, aporta una sorprendente respuesta: la frustración de apegarse a una forma ayuda a que la gente piense de una manera más holística y creativa. También es recomendable involucrarnos en tareas no relacionadas con lo que nos ocupa, como resolver un crucigrama o escribir un haikú.

Los límites aumentan tu innovación mental.

Foto: Getty Images